



Wycieczka do Murzasichle

4 – 11 stycznia 2014 r

W dniach 4 – 11 stycznia 2014r nauczyciele wychowania fizycznego z naszej szkoły: Michał Parzuch i Radosław Mrowicki zorganizowali wycieczkę do Murzasichle. Głównym celem wyjazdu było zdobycie przez uczestników wycieczki – uczniów SP 22 (zdj. nr 1) umiejętności narciarskich.



Zdjęcie nr 1 – uczestnicy wycieczki

Nauka odbywała się na stoku „Hajduk” (zdj. nr 2), który mimo wysokiej temperatury powietrza w okresie wyjazdu, był dobrze przygotowany.



Zdjęcie nr 2 – stok „Hajduk”

Głównym instruktorem na stoku był Radosław Mrowicki (zdj. nr 3), który uczył młodych adeptów jazdy na nartach. Dzieci, które już posiadały większe umiejętności, doskonaliły je na stokach: Małe Ciche i Kotelnica – Białka Tatrzańska.



Zdjęcie nr 3 – Radosław Mrowicki na stoku podczas nauki

Podczas pobytu wybraliśmy się na spacer po Krupówkach oraz do aquaparku w Zakopanem, gdzie aktywnie odpoczywaliśmy po pracy na stoku.

Wybraliśmy się także na fajną przejażdżkę bryczkami, podczas której rozpaliliśmy ognisko i piekliśmy kiełbaski.

Ostatniego dnia odbyły się zawody narciarskie – zjazd slalomem, w którym wszyscy uczestnicy doskonale sobie radzili. Wszystkie dzieci nauczyły się jeździć na nartach, a te które już umiały poprawiły swoje umiejętności.



Zdjęcie nr 4 – przed zawodami

Wszystkim przykro było rozstawać się z Murzasichle i dzieci pytały, czy za rok znowu tam pojedziemy.

Harmonogram wycieczki do Murzasichle.

4.01.2014 – 11.01.2014

Dzień I

- Wyjazd godz. 7.30 – przyjazd ok. 16.00
- 17.00 – 18.00 - obiadokolacja.
- 18.00 – 19.30 – wyjście do wypożyczalni i pobranie sprzętu narciarskiego,
- 19.30 - zapoznanie z planem, regulaminem ośrodka, bezpieczeństwo na stoku,

- 21.30 - toaleta wieczorna,
- 22.00 – cisza nocna.

Dzień II

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,
- 8.00 – śniadanie,
- 9.00 - 12.30 – przegląd umiejętności narciarskich, nauka jazdy na nartach na stoku Hajduk,
- 13.30 – obiad,
- 15.30 – wyjazd do Zakopanego,
- 19.00 – kolacja,
- 19.30 – zabawy świetlicowe,
- 21.30 - toaleta wieczorna,
- 22.00 – cisza nocna.

Dzień III

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,
- 8.00 – śniadanie,
- 9.00- 12.30 – nauka jazdy na nartach - stok „Hajduk” ,
- 13.30 – obiad,
- 15.30 – wyjście na stok – zjazdy na oponach na torze saneczkowym,
- 19.00 – kolacja,
- 19.30 – zabawy świetlicowe,
- 21.30 - toaleta wieczorna,
- 22.00 – cisza nocna.

Dzień IV

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,
- 8.00 – śniadanie,
- 9.00- 12.30 – wyjazd do Zakopanego,
- 13.30 – obiad,
- 15.30 – wyjście na stok – nauka i doskonalenie jazdy na nartach,
- 19.00 – kolacja,
- 19.30 – dyskoteka,

- 21.30 - toaleta wieczorna,

- 22.00 – cisza nocna.

Dzień V

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,

- 8.00 – śniadanie,

- 9.00 - 12.30 – nauka i doskonalenie jazdy na nartach,

- 13.30 – obiad,

- 15.30 – wyjazd do aquaparku,

- 19.00 – kolacja,

- 19.30 – dyskoteka,

- 21.30 - toaleta wieczorna,

- 22.00 – cisza nocna.

Dzień VI

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,

- 8.00 – śniadanie,

- 9.00- 12.30 – doskonalenie jazdy na nartach na stoku „Hajduk”,

- 13.30 – obiad,

- 15.30 – doskonalenie jazdy na nartach na stoku w Małym Cichym,

- 19.00 – kolacja,

- 19.30 – gry i zabawy świetlicowe,

- 21.30 - toaleta wieczorna,

- 22.00 – cisza nocna.

Dzień VII

- 7.00 – pobudka i toaleta poranna,

- 8.00 – śniadanie,

- 9.00 - 12.30 – doskonalenie jazdy na nartach na stoku „Hajduk” – zawody narciarskie,

- 13.30 – obiad,

- 15.30 – zdanie sprzętu narciarskiego, ognisko z rozdaniem nagród po zawodach
narciarskich,

- 19.00 – kolacja,

- 19.30 – przygotowania do wyjazdu,
- 21.30 - toaleta wieczorna,
- 22.00 – cisza nocna.

Dzień VIII

- 6.30 – pobudka i toaleta poranna,
- 7.00 – śniadanie,
- 8.00 – wyjazd z Murzasichle,
- przyjazd do Płocka ok. 16.00